

in copertina  
 Modello: Walter Nudo  
 Foto: © Federico Janni

**EDITORE**  
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
 Mario Furlan

**REDATTORE CAPO**  
 Sandro Ciccarelli

**REDAZIONE**  
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.  
 Via Brodolini, 35/b  
 Tel. 055/0513467 • 055/0513600  
 50063 Figline Valdarno (FI)  
 e-mail: sandro@olympian.it

**CONTRIBUTO EDITORIALE**  
 • Iron Man Magazine • Hardgainer  
 • Muscle Magazine International

**COLLABORATORI ITALIANI ED ESTERI**  
 Sandro Ciccarelli, Isabella Desci, Roberto Del Gaudio, Matteo Guida, Marco Ceriani, Umberto Miletto, Mauro Friundi, Paolo Evangelista, Biagio Filizola, Massimo Spattini, Annalisa Ghirotti, Kristian Montevecchi, Pasquale Cozza, Gabriele Tampellini, Roberto Moroni, Stefano Tricarico, Giorgio Giannico.

**CORRISPONDENTI ESTERI**  
 Stuart McRobert (Cipro), Dott. Mauro G. Di Pasquale (Canada), Charles Poliquin (Canada), John Berardi (Canada), Nelson Aoytte (Canada), Brian Johnston (Canada), Roberto Amorosi Hernandez (Spagna), Will Brink (U.S.A.), D. Brooks Kubik, (U.S.A.).

**DISEGNI:**  
 Claudio Bisca

**WEB MASTER**  
 Gabriele Gianì

**SOCIAL MEDIA**  
 Sauro Ciccarelli

**FOTOGRAFIE**  
 Michael Neveux, Eric Jacobson, Irvin J. Gelb, Alex Ardent, Ralph DeHaan, Jason Ellis, Jason Breeze, Fotolia, Dreamstime.

**TRADUZIONI**  
 Massimo Bani, www.abptranslations.it,  
 Silvia Marini, Giulia Mencaraglia

**FOTOLITO e STAMPA**  
 STIGE ARTI GRAFICHE S.p.A  
 via Pescarito, 110 - 10099 San Mauro (To)

**IMPAGINAZIONE**  
 Sandro Ciccarelli Editore S.r.l.

**PUBBLICITÀ**  
 Per informazioni telefonare allo (055) 0513467 - (055) 0513600 - e-mail: ads@olympian.it  
 Olympian's news si riserva il diritto di accettare o meno le pubblicità

**DISTRIBUZIONE PER L'ITALIA**  
 MEPE Distribuzione Editoriale  
 Via Ettore Bugatti 15 - 20142 Milano (MI).

**OLYMPIAN'S NEWS**  
 REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI FIRENZE  
 N. 3982 DEL 5-7-1990 e successive modifiche.  
 Iscritto nel ROC (Registro Operatori Comunicazione) con il n°19710.

ISSN: 1126-0874

**BIMESTRALE ANNO XXVI n°155**  
**NOVEMBRE/DICEMBRE 2015**  
 STAMPATO IN ITALIA



**Siamo anche su**  
**facebook**  
**Diventa nostro fan!**

[www.facebook.com/olympiansnews](http://www.facebook.com/olympiansnews)



**6 Editoriale**  
 di Mario Furlan

**POST@**  
 OLYMPIAN'S

**9 La posta di Olympian's News**  
 a cura di Kristian Montevecchi, Mauro Friundi,  
 Roberto Del Gaudio, Roberto A.Hernandez,  
 Pasquale Cozza.

**Alimentazione e integrazione**

**24 Nutrition science:** Attenti a non esagerare con gli antiossidanti • Assumetela correttamente • Non lasciatevi ingannare dai cibi "salutari" • La forza del magnesio • Un punto a favore degli integratori • Buone notizie per chi riduce i carboidrati • Dite addio alle sborne • La tv fa ingrassare • Indicazioni pratiche • Forza mentale • Distensione su panca • Gli alimenti fermentati alla base del superorganismo (terza parte)

**37 La dieta COM - Domande & Risposte**  
 a cura del Dott. Massimo Spattini

**42 Natural Peaking - parte 7**  
 Definire gli obiettivi  
 di Annalisa Ghirotti  
 e Kristian Montevecchi



**48 BrinkZone.news**  
**Ripensare il paradigma**  
**"grassi buoni vs. grassi cattivi": La storia**  
**dell'acido arachidonico**  
 di Will Brink



**Storia della cultura fisica**

**54 Evoluzione degli esercizi con carichi progressivi - parte 19**  
 a cura di Biagio Filizola





Questo periodico è associato alla  
Unione Stampa Periodica Italiana

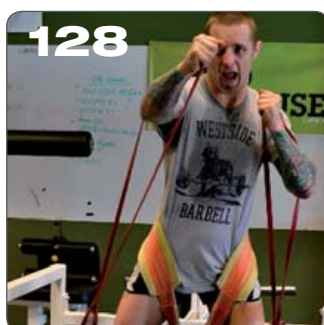
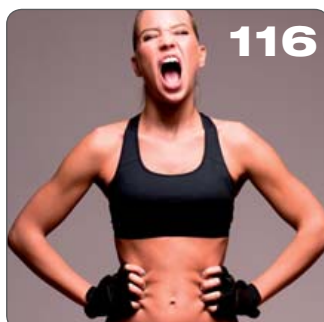
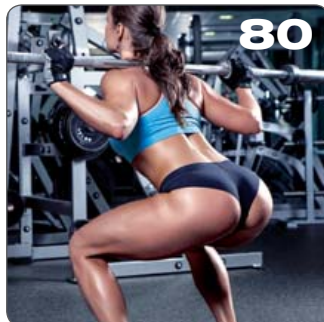
Seguici su  
facebook

internet: [www.olympian.it](http://www.olympian.it)  
e-mail: [sandro@olympian.it](mailto:sandro@olympian.it)



## Allenamento e tecnica di recupero

- 62** Programma di Bodybuilding per chi ha problemi di schiena - parte 3  
di Stuart McRobert
- 66** Bodybuilding e stagioni: come allenarsi?  
di Master Wallace
- 72** Panca ed infortuni  
di Paolo Evangelista
- 80** I miei sette superesercizi!  
di Brooks D. Kubik
- 87** Onde 534231  
di Roberto amorosi Hernandez
- 94** Il sovraccarico funzionale del ginocchio nel bodybuilder  
a cura di Marco Patacchini
- 99** Il lavoro negativo come fattore nell'allenamento con i pesi - parte 2  
di Arthur Jones
- 104** 7 modi migliori per allenarsi per il dimagrimento  
di Charles Staley
- 110** Preparazione in palestra per il cliente "senior" - Parte 2  
di Mauro Friundi
- 116** C'era una volta... S.A.D. ed altre storie - parte 2  
del Dott. Stefano Tricarico
- 122** Walter Nudo - L.A. Confidential  
intervista di Enzo Mazzeo



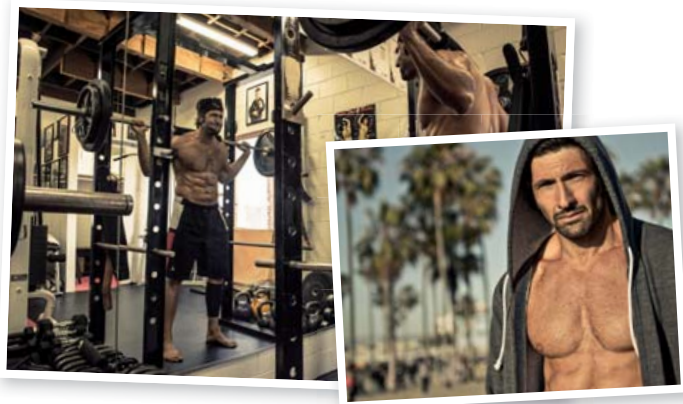
**IRON MAN**  
vedi retro rivista



Numero precedente! L'avete?



Fino a Giugno nelle edicole di:  
Alessandria, Ancona, Asti, Bologna, Chieti, Firenze, Forlì, Genova, Livorno, Milano, Olbia, Padova, Parma, Perugia, Pesaro, Pescara, Ravenna, Reggio Emilia, Rimini, Roma, Teramo, Vicenza oppure solo per abbonamento!



- 128** Belt squat Westside - l'arma segreta per la preparazione atletica  
di Louie Simmons

## Strongman

- 132** Strongman - Grip Training per una presa da strongman  
di Giorgio Giannico

### Informativa sulla riservatezza dei dati

La rivista Olympian's News La informa che: 1. Il trattamento dei Suoi dati personali svolto mediante elaborazione automatizzata, è finalizzato alla gestione del suo abbonamento; 2. Il conferimento dei Suoi dati a Olympian's News è facoltativo ed un Suo eventuale rifiuto non comporterà alcuna conseguenza pregiudizievole per Lei; 3. ove da lei conferiti i Suoi dati personali potranno essere comunicati ad altre imprese che svolgono informazione commerciale, inviano materiale pubblicitario ed operano nel settore delle vendite per corrispondenza; 4. L'art 13 della legge n. 875 del 31 Dicembre 1996 le attribuisce, fra gli altri, i seguenti diritti: - di conoscere l'esistenza di trattamenti di dati che possono riguardarla mediante accesso gratuito al registro istituito presso il Garante per la protezione delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali; - di essere informato dal Garante su alcuni contenuti della notificazione del trattamento che la riguarda; - di ottenere la conferma dell'esistenza o meno di dati personali che la riguardano - con un contributo di spese a suo carico ove fosse confermata l'esistenza degli stessi presso di noi - anche se non ancora registrati, la loro comunicazione in forma illegittima, la loro origine, la logica e finalità del trattamento (potrà rinviare la predetta richiesta con intervallo non minore di 30 giorni, la cancellazione ovvero la trasformazione in forma anonima o il blocco dei dati trattati in violazione della legge, l'aggiornamento, la rettificazione degli stessi, l'attestazione delle operazioni predette siano portate a conoscenza di coloro ai quali i dati siano stati comunicati; - di opporsi, senza alcun costo per Lei, al trattamento di dati personali che la riguardano, previsti ai fini di informazione commerciale o di invio di materiale pubblicitario o di vendita diretta ovvero per il compimento di ricerche di mercato o di comunicazione commerciale interattiva, nonché per motivi legittimi, o qualsiasi altro trattamento dei dati; 5. il titolare del trattamento dei Suoi dati è Sandro Ciccarelli Editore S.r.l., con sede in Figline Valdarno (FI); il responsabile del medesimo trattamento è lo stesso.



# ARTICOLI

## 26 JASON WITTROCK

Nell'egocentrico mondo delle superstar del Physique, il portavoce di Bodybuilding.com Jason Wittrock si distingue per la sua grande passione: aiutare gli altri a trovare la felicità grazie al fitness.

## 36 SUPERSERIE PER LE BRACCIA

La qualità conta più della quantità, ecco su cosa si basa quest'allenamento intenso che usa le superserie. Una combinazione di 2 superserie non convenzionali che vi permetterà di costruire bicipiti e tricipiti come non potreste mai fare con un semplice allenamento di volume.

## 42 AMATE IL GIORNO DELLE GAMBE

Le routine per la parte inferiore del corpo sono impegnative e questa non fa eccezione, ma vi garantiamo che, dopo solo 4 settimane, grazie a quest'allenamento ultra efficace amerete il giorno delle gambe.

## 48 OLIO DI PESCE

Tutti sanno che l'olio di pesce migliora la salute cardiovascolare, ma questo super integratore può anche aiutarvi a dimagrire e a costruire massa muscolare.

# RUBRICHE

## 6 TRAIN TO GAIN

Il nostro esperto vi insegna il rematore con bilanciere al rack, un esercizio che stimola la costruzione di massa muscolare e può anche aiutarvi a padroneggiare lo stacco da terra. Scoprite poi le ultime innovazioni nel campo dei dispositivi high-tech per il recupero muscolare.

## 10 DA FUSCELLO A FUSTO

L'esperto di fitness Vince DeMonte svela 20 cose che tutti dovrebbero fare per costruire addominali incredibili.

## 14 IM RICERCA: RIDUZIONE DEL GRASSO

Una serie di scoperte all'avanguardia che vi aiuteranno nella vostra battaglia contro il grasso in eccesso.

## 15 IM RICERCA: MUSCOLI

Scoperte scientifiche che possono aiutarvi a sviluppare un fisico tonico e muscoloso.

## 16 MANGIA PER CRESCERE

Il nostro esperto di alimentazione parla delle ultime ricerche sugli integratori proteici e svela alcuni sorprendenti benefici delle proteine del siero idrolizzate per migliorare il fisico.

## 20 IM RICERCA: ALIMENTAZIONE

Le ultime notizie su come usare alimenti e integratori per allenarsi con carichi più pesanti, migliorare il proprio aspetto fisico e vivere più a lungo.

## 24 FISICO DA PROFESSIONISTA

La nostra esperienza nell'allenamento è sempre costellata di errori. Il modello professionista Thomas DeLauer svela le lezioni più importanti che ha imparato facendo gare di Physique.

## 52 ALLENAMENTO ESTREMO

La corda spessa di canapa è un attrezzo semplice, usato frequentemente per migliorare la forza funzionale e raggiungere un livello di preparazione atletica degno di un combattente UFC. Ecco come usarla.

## 54 ALLENAMENTO IBRIDO

Il proprietario della Metroflex, iconica palestra della California meridionale, parla di un elemento spesso sottovalutato della forza pura e spiega come migliorarlo.

## 56 ANTI-INVECCHIAMENTO

Gli esperti di anti-invecchiamento dott. Brett Osborn e Jay Campbell vi svelano tutta la verità sul consumo di alcolici.

